

**Метод «Экспресс-оценка определения уровня физической подготовленности учащихся на уроке по физической культуре» как средство регулирования учебно-тренировочного процесса по физической культуре в школе**

Начиная с рождения, и на протяжении всей жизни человек неразрывно связан с физической культурой, физической нагрузкой. Государство с первых шагов ребенка заинтересовано в здоровом подрастающем поколении. И это находит отражение в целях школьного образования по физической культуре. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха – является приоритетным направлением современной школы в области физической культуры. Решение данных целей возможно при выполнении следующих задач, а именно: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни [5, 6].

Концепция модернизации российского образования, в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения (ФГОС), предусматривает меры по обеспечению качества образования, в том числе – определение комплекса критериев и технологий оценки, организацию педагогического мониторинга и его использование как необходимого инструмента управления качеством образования [7]. Как показывает практика и материалы научных исследований, проблема мониторинга и управления качеством образования волнует преподавателей различных учебных дисциплин

на протяжении многих десятилетий. Уже на заре становления педагогики, как науки, преподаватели искали пути улучшения и повышения качества обучения.

На данный момент одним из способов оценки физической подготовленности в практике физического воспитания в учебных заведениях является использование таких тестов, как: бег на короткие дистанции, подтягивание на перекладине, поднятие туловища из положения лежа, бег на 2000/3000 м и др., которые позволяют определить отдельные стороны физической подготовленности – быстроты, выносливости. К сожалению, данные тестовые задания не отражают функциональных возможностей организма. Так выполнение норматива «бег 2000/3000м» не дает нам возможность определить уровень развития кардио-респираторной системы организма, по данному нормативу мы можем только косвенно определить выносливость учащегося. На сегодняшний день, одним из направлений программы по физической культуре в школе, как мы уже отмечали ранее, является повышение качества образования с использованием современных информационных и коммуникационных технологий направленных на организацию управления педагогическим процессом, реализацию идей развивающего обучения, интенсификацию всех уровней учебно-воспитательного процесса, повышения его эффективности и качества [5, 6]. И здесь на помощь преподавателю должны прийти иные критерии, тесты, нормативы определения уровня качества образования, физической подготовленности учащегося.

В процессе опроса учителей физической культуры (n=27), среднего и старшего звена общеобразовательной школы выявлено, что более 90% педагогов, одной из главных проблем, в преподавании дисциплины «Физическая культура», считают проблему мотивации к занятиям и устойчивое формирование ценностей физической культуры на протяжении всей жизни человека, «возрождение» одного из дидактических принципов педагогики – «сознательности и активности». По данным Министерства здравоохранения РФ, в 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у

половины школьников отмечают отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы по физической подготовке военнослужащих. Это ставит перед обществом, средней школой и, в первую очередь, перед учителем физической культуры проблемы, по поиску новых дидактических решений в проведении урока физической культуры, при построении учебного процесса, направленных на воспитание здорового подрастающего поколения. Переход на новые общественные отношения в России, в свете решения и претворения в жизнь ФГОС в общеобразовательном учреждении, привел к **противоречию** между старой нормативно-стандартной системой преподавания физической культуры и необходимостью учета индивидуальных потребностей личности, при которой индивидуум сам может выбирать траекторию физического развития. Учет индивидуальных особенностей личности, по нашему мнению, способствует выполнению сознательных и активных действий ученика на уроке физической культуры – «возрождению» принципа «сознательности и активности». Воспитанию индивидуальности и физкультурой компетентности, по мнению специалистов и мы с этим мнением согласны, способствует введение в повседневную жизнь учащихся знаний о своем физическом здоровье и физической подготовленности в режиме реального времени (сейчас и сегодня). По мнению преподавателей физической культуры средней и высшей школы, большим подспорьем в работе учителя физической культуры, и для самого учащегося при самостоятельных занятиях, может стать метод «Экспресс-оценка определения уровня физической подготовленности (физического здоровья) школьников», то есть возможность получения объективных знаний о своем здоровье в режиме on-line (реального времени – сейчас и сегодня) [8, 9]. Необходимость разрешения данных противоречий определяет актуальность и цель нашего исследования.

Мы **предполагаем**, что результаты, полученные при проведении тестовых заданий в режиме реального времени методом «Экспресс-оценка определения

уровня физической подготовленности (физического здоровья) школьников на занятиях физической культурой», позволяют не только учитывать индивидуальные особенности индивида, но и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс (например, повышать или снижать уровень физической нагрузки на занятиях физической культуры и т.п.). Для подтверждения нашей гипотезы было проведено педагогическое исследование, которое было разбито на два этапа. В процессе **первого этапа** решались следующие цели и задачи.

**Цель** исследования – повышение уровня физической подготовленности учащихся 9-11 классов общеобразовательного учреждения, на основе полученных данных методом «Экспресс-оценка определения уровня физической подготовленности учащихся на занятиях физической культурой».

В процессе педагогического исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучение методов оценки определения уровня психофизических качеств учащихся общеобразовательного учреждения в теории и методике физической культуры. Выявление объективных, оперативных и информативных методов оценки определения уровня развития физических качеств (физического здоровья) детей 15-17 лет.

2. Формирование батареи тестов составляющих методику «Экспресс-оценка определения уровня физической подготовленности учащихся 9-11 классов общеобразовательного учреждения».

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс на уроках физической культуры 9-11 классов МБОУ Одинцовская гимназия № 14.

**Предмет исследования** – метод «Экспресс-оценка определения уровня физической подготовленности учащихся на занятиях физической культурой».

**Вторым этапом** нашего педагогического исследования будет являться практическое применение разработанной нами методики «Экспресс-оценка определения уровня физической подготовленности (физического здоровья) школьников на уроках физической культуры». Практическое применение предлагаемой нами методики позволит эмпирическим путем определить эффективность предложенных мер по повышению уровня физического

здоровья учащихся общеобразовательных учреждений. Время проведения второго этапа – 3-ый триместр 2017-18 учебного года.

В процессе нашего исследования мы пришли к выводу, что представленные в работе тестовые задания на определение уровня физической подготовленности учащихся, дают объективную оценку функциональной подготовленности школьника. Данные тесты целесообразно объединить в батарею тестов, что позволит иметь более полное представление о влиянии учебно-тренировочного процесса на функциональное состояние учащихся. Однако, при общей оценке уровня физического здоровья учащегося, необходимо учитывать результаты каждого показателя (теста) в отдельности, так как это дает возможность определения «слабых мест» организма каждого ученика.

#### *Список литературы*

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ». Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Караулова Л.К. Физиология: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений /Л.К. Караулова, Н.А. Красноперева, М.М. Расулов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – С.322 – 325 с.
3. Лёвушкин С.П., Балябин В.К., Смыковская Р.М. и др. Стандарты морфофункционального развития школьников г. Ульяновска. - Ульяновск: ИПК ПРО, 2000. – 28 с.
4. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М., 1993. – 64 с.
5. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64 с.
6. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов вузов. – М.:МГСУ, 2011. – 39 с.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373».
8. Шамонин А.В. Методики контроля и самоконтроля функциональной подготовленности студентов высших учебных заведений на занятиях физической культурой: Метод. пособие. Екатеринбург: Изд-во УралГАХА, 2011. – 21 с.

9. Электронный ресурс: <http://bmsi.ru/doc/1eb70f1c-669d-4e91-9a2f-f54a90ce15e4>? Дата обращения 29.10.2016.

10. Книга Microsoft Excel «14 Гимназия.xls», на машинном носителе 55 Кбайт.

**Денисов Н.С., Мехнина О.Ф., Миронова С.П.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Боевые искусства: история и современность**

Боевые искусства – это различные системы единоборств и самозащиты различного, чаще восточноазиатского происхождения, которые развивались, главным образом, как средство ведения рукопашного поединка. В настоящее время боевые искусства практикуются во многих странах мира в виде спортивных упражнений, цель которых – физическое и психофизическое совершенствование.

Боевые искусства имеют свои направления, виды, стили и школы. Различные системы боевых искусств, дошедшие из многовековой давности, являются уникальными, поскольку несут в себе не только национальные традиции, но и колоссальный опыт поколений. Исторически сложившиеся различные школы и стили боевых искусств сочетаются с новыми современными направлениями.

Ряд современных авторов в качестве общего наименования для всех видов боевых искусств и единоборств используется термин «кэмпо».

Многие боевые искусства, особенно восточные, направлены не только на достижение спортивных результатов, но и на получение прикладных знаний и умений в области медицины. Особенно это касается традиционных китайских боевых искусств (ушу, цигун, тайцзи), которые направлены на достижение равновесия с природой, релаксационных состояний на основе психической саморегуляции, учат лечить травмы, практиковать иглоукалывание, включают другие аспекты традиционной китайской медицины [2].